

92	овощное рагу с мясом	200	9,5	9,4	36,2	214,4	0,003	0,64	0,48	0,88	141	37,12	23,44	0,72
	печенье сахарное	60	16,01	20,8	30,3	124	0,09	0	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
289	чай с лимоном	200	0,1	0	20	75,8	0,002	2	0	0	11	0,6	0,6	0,03
	хлеб пшеничный белый	100	4,98	0,78	28,86	203,4								
	апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	30,12	30	0,04	0,03	31,8	0	0	0
	итого	660	31,38	31,15	134,92	700,6	30,215	32,64	0,53	2,12	205,54	134,93	37,65	2,12
	обед													
№1	салат винигрет	60	1,4	10,08	9,22	6	0,01	1,85	0	4,49	30,87	35,53	17,97	1,14
62	щи из свежей капусты	250	5,2	6,72	14,56	269,6	0,1	8,64	0,036	0,28	61,2	123,7	15,84	0,82
219	Гречка отварная	200	8,46	6,4	24	161,25	0,2	0	0,26	1,44	16	158,93	50	0,87
118	гуляш из мяса	120	7,16	3,32	3,96	143,71	0,37	13,8	0,1	1,6	10,8	320	22,5	1,1
49	сок фруктовый	200	0,25	0	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
	хлеб	80	4,98	0,78	32,82	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	910	27,45	27,3	109,91	888,03	0,79	32,09	0,396	9,09	144,07	708,2	131,45	5,53
	итого за день	1570	58,83	58,45	244,83	1588,63	31,005	64,73	0,926	11,21	349,61	843,13	169,1	7,65

4 день	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
	завтрак													
72	суп из рыбных консерв	250	17,12	15,24	44,67	293	0,1	0,5	0,08	0,58	231,41	327,32	36,28	1,14
334	слоба	70	15,18	16,81	31,8	244	6,07	0	0,04	0,83	0,3	48	14,5	0,5
2898	чай с лимоном	200	3,1	3,5	23,1	56	0,02	16	0,03	0	121	50,33	3,7	0,4
	фрукт	100	0,32	0	12,55	48,3								
	итого	620	35,72	35,55	112,12	641,3	6,19	1,1	0,15	1,41	352,71	425,65	54,48	2,04
	обед													
23	салат из зел горошка	100	1,26	5,08	7,76	68	0,01	2,36	0	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
12	Суп с клецками	250	2,45	4,89	10,36	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
241	картофельное пюре	200	4,2	6,13	19,13	196,13	0,26		0		6,4	120	10	0,8
171	рыба запеченая в сметанном с-се	120	10,2	6,71	10,23	303,87	0,001	3,89	0		129,4	95,1	31,5	0,8
	чай	200	0,68		21,01	46,87	0,01		0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	хлеб	100	4,98	0,78	28,86	203,4	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	970	23,77	23,59	97,35	927,65	0,431	6,3	0,33	6,53	199,03	354,98	89,73	3,9
	итого за день	1530	59,49	59,14	209,47	1568,95	6,621	7,4	0,48	7,94	551,74	780,63	144,21	5,94

5 день	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	ваиныны				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
	завтрак													
124	макароны с сыром	200	6,8	10,6	36,14	292	0,21	0,16	0,09	1,83	0,002	0,08	0,049	0,73
	салат из вар.свеклы	100	2,3	4,8	1,5	51,9	0,021	0,012	0,01	0,04	0,13	0,45	0,32	0,7
	хлеб пшеничный белый	100	4,98	0,78	28,86	203,4	0,015	0,06	0,012	1,65	0,019	0,071	0,003	0,008
294	чай с лимоном	200	0,1	0	20	75,8	0,002	2	0	0	11	0,6	0,6	0,03
	фрукт	100	0,6	0	13,5	47	0	12,9	0,012	0	0,06	0	0	12,84
	итого	700	14,78	16,18	100	670,1	0,216	2,96	0,15	2,93	11,211	1,201	0,972	14,308
	обед													
48	суп картофельный с фрикадельками	250	7,12	16,12	12,48	193,6	0,012	0,023	0,03	0,02	0,002	0	0	0,9
235	Капуста тушеная	200	2,85	3,34	17,06	149,89	0,16	15	0,05	0,7	0,011	0,012	0,01	1,9
181	Котлета мясная	120	12,3	16,7	10,4	196,9	0,1	0,76	0,05	1,5	0,047	0,004	0,056	1,91
	Компот из с/ф	200	0,1	0	20	80,5	0	1,7	0,0013	0,001	17,2	0,028	0,071	0,04
	хлеб пшеничный белый	80	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0,017	0	1,17	13,8	0	0,006	0,4

71	суп молочный с гренками	250	3,49	12,23	4,26	223,81	0,025	5,6	0	0,4	23	13,6	4,1	0,4
	тефтеля "сжик"	70/30	12,3	10,1	3,6	116,8								
17	пюре гороховое	200	16,95	11,96	0,72	315	0,4	12,8	0,03	3,5	127,9	292,5	19,6	1,9
283	Компот из чернослива	200	0,56	0	47,3	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	хлеб	80	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	810	38,28	35,07	84,74	905	0,545	19,62	0,21	6,75	214,2	413,63	75,53	3,72
	итого за день	1380	51,79	49,948	151,59	1506,58	0,752	23,07	0,272	8,96	373,909	616,531	125,893	5,058

9 день	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
	завтрак													
45	карт. Пюре	200	7,2	11,7	39,5	166	0,1	1,3	0,04	1,95	0,045	0,011	39	1,13
219	сельдь /яйцо	70/20	10,58	11,3	19,03	156,7	0,05	0	0	0,38	11,5	0,008	12,9	1,45
286	чай	200	3,4	3,9	36	117	0,02	0,6	0,03	0	12,1	5,033	3,7	0,4
	хлеб пшеничный	100	4,98	0,78	28,86	203,4	0,015	0,06	0,012	1,65	0,019	0,071	0,003	0,008
	банан	100	10,15	9,25	30	106	0,04	0,014	0,012	1,83	1,1	3,45	6,5	0,5
	итого	690	36,31	36,93	153,39	749,1	0,225	1,974	0,094	5,81	24,764	8,573	62,103	3,488
	обед													
	нарезка из свежего огурца	100	1,6	10	9,5	28	0,065	11,86	0	2,38	37,6	54,66	24,78	0,3
42	суп из рыбных консервов	250	3,33	15,48	21,29	147,2	0,05	1,44	0,13	0,18	67,95	92,02	22,84	0,41
	МАКАРОНИ ОТВАРНЫЕ	200												
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	120												
	ХЛЕБ	80												
283	сок фруктовый	200	0,1	0	20	80,5	0	0,75	0	0	17,2	28,8	13,8	0,04
	ФРУКТ	100	10,15	0,3	10,7	42	0,02	5	0	0,4	19	16	12,23	2,3
	итого	1050	15,18	25,78	61,49	297,7	0,135	19,05	0,13	2,96	141,75	191,48	73,65	3,05
	итого за день	1710	51,49	62,71	214,88	1046,8	0,36	21,024	0,224	8,77	166,514	200,053	135,753	6,538

10 день	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	витамины				минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
	завтрак													
4	сала из конс.горошка и сол. Огурца	100	4,9	4,8	34,2	31	0,16	0,5	0,02	0,08	92,5	104,06	26,53	0,73
	котлета	70/30	12	10,9	3	258								
	хлеб	100	4,98	0,78	28,86	203,4	0,015	0,06	0,012	1,65	0,019	0,071	0,003	0,008
10	гречка отварная	200	15,6	15,9	38,8	136	0,21	0,16	0,09	1,83	213,16	293,76	49,88	2,73
57	кофейный напиток	200	4,13	4,11	26,57	154,39	0,039	1,1	0,02	0	134,54	146,36	20,8	0,86
	итого	700	41,61	36,49	131,43	782,79	0,424	1,82	0,142	3,56	440,219	544,251	97,213	4,328
	обед													
51	Суп крестьянский	250	9,25	6,12	6,83	118	0,16	0,7	0,036	1,29	98,4	112,8	24,9	1,56
118	капуста туш-я с сосиской	200	10,16	3,32	3,96	173,4	0,37	0,3	0,1	1,6	10,8	320	22,5	1,1
274	Компот из с/ф	200	0,68	0	21,01	104	0,01	13	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	хлеб	80	4,98	0,78	28,86	135,6	0,09	0	0	1,17	13,8	63	19,8	0,4
	итого	710	25,07	10,22	60,66	531	0,63	14	0,226	4,4	129,05	497,4	68,8	3,37
	итого за день	1410	66,68	46,71	192,09	1313,79	1,054	15,82	0,368	7,96	569,269	1041,651	166,013	7,698

Итого за 10 дней	Б	Ж	У	Ккал
	612,04	608,408	2250,54	14570,98